



Raus aus der Komfortzone

THE GOOD CAMP® – Training, Ernährung und Entspannung am Hecherhaus

Auszeit vom Alltag verspricht ein ganzheitliches Camp, das im August und September wieder am Schwazer Hecherhaus auf 1.887 m Station macht. THE GOOD CAMP® bietet nicht nur unvergessliche Momente inmitten alpiner Natur, sondern vor allem drei Tage unter professioneller Anleitung zu den Schwerpunkten Training, Ernährung und Entspannung. „Ein Geheimgewinn für alle, die ihre Komfortzone verlassen möchten“, weiß Andrea Weber, Geschäftsführerin Silberregion Karwendel, „Yoga auf unserem Aussichtsberg Kellerjoch ist schon etwas ganz Besonderes!“

Körper und Geist gesund trainieren – etwa beim Obstacle Course Racing, wo es darum geht verschiedene Hindernisse zu überwinden und gleichzeitig Ausdauer und Geschicklichkeit im Mittelpunkt stehen. Yoga dient dem seelischen Gleichgewicht und der Stressbewältigung. Ernährungsexperten zaubern gesunde, regionale Gerichte. Dazu gibt es Workshops und Vorträge. „THE GOOD CAMP® ist mehr als ein Trainingsgedanke. Es ist eine Lebenseinstellung“, erklären die Veranstalterinnen Iris Mittendorfer und Vanessa Blankenagel. „Es geht darum einen gesunden Lebensstil zu fördern und das Beste aus sich herauszuholen!“ garantieren die beiden Sportwissenschaftlerinnen ein tolles Wochenende am Hecherhaus mit Gleichgesinnten. www.thegoodcamp.net www.silberregion-karwendel.at
Sommer-Termine: 10.-12.08.2018 und 28.-30.09.2018

[Fotodownload](#) (Rechte: THE GOOD CAMP®): Yoga auf fast 2.000 m Höhe

Rückfragen:



Mag. Birgit Oberhollenzer-Praschberger
Berchat 280, 6135 Stans
fon 05242-63636
mobil 0676-7282800
birgit@oberhollenzer.at
www.oberhollenzer.at

Wir würden Ihnen gerne auch weiterhin Presse-Informationen und Presse-Einladungen zukommen lassen. Sollten Sie dies nicht mehr wünschen, können Sie sich einfach mit einem Mail aus unserem Verteiler streichen lassen.